

Як розуміти та підтримувати дитину у 4 класі

Навчання емоції самостійність стосунки та безпека

Короткий довідник для щоденних ситуацій: що перевірити, що сказати, що зробити зараз і коли залучати школу або фахівця.

Як користуватися посібником

Не шукайте одну універсальну відповідь. Однакова поведінка може мати різні причини. Відмова від уроків іноді означає втому, незрозуміння, страх помилки, труднощі з початком або протест проти надмірного контролю.

Головний принцип: Поведінка дає інформацію, але ще не пояснює причину.

- 1. Опишіть факт.** Що саме дитина зробила або сказала, без ярликів і припущень.
- 2. Знайдіть закономірність.** Коли, де, з ким і після чого це трапляється.
- 3. Перевірте базові чинники.** Сон, голод, біль, навантаження, зрозумілість завдання, події у школі.
- 4. Висуньте кілька гіпотез.** Не зупиняйтеся на першому поясненні.
- 5. Спробуйте одну зміну.** Наприклад, відпочинок після школи, коротша інструкція або менше контролю.
- 6. Оцініть результат.** Чи стало дитині легше почати, відновитися, попросити допомогу або завершити справу.

Швидка навігація

Якщо вас турбує	Почніть із розділу
Уроки, оцінки, страх помилки	Навчання без щоденних конфліктів
Гнів, сльози, агресія, замикання	Сильні емоції та складна поведінка
Друзі, конфлікти, приниження	Однолітки, конфлікт і булінг
Телефон, ігри, чати, ШІ	Цифрове життя та безпека
Стійка або небезпечна проблема	Коли й до кого звертатися

Що змінюється приблизно у віці від 9 до 10 років

Діти одного класу можуть відрізнятися за календарним віком, темпом розвитку, емоційною регуляцією та навчальними навичками. Нижче наведені тенденції, а не обов'язковий стандарт для кожної дитини.

- **Більше самостійності.** Дитина хоче вибирати спосіб дії, але ще потребує структури й перевірки.
- **Сильніша власна думка.** Незгода й аргументи є частиною розвитку. Межа потрібна для образ, небезпечних дій і нескінченних суперечок.
- **Вища цінність друзів.** Прийняття класом, конфлікти та порівняння можуть помітно впливати на настрій і самооцінку.
- **Гостріша реакція на оцінювання.** Дитина може плутати результат із власною цінністю: не "я помилився", а "я дурний".

- **Самоорганізація ще формується.** Планування, початок роботи, утримання послідовності та перевірка результату потребують практики.
- **Більше приватності.** Повага до особистого простору не скасовує дорослого контролю в питаннях безпеки.

Не пояснюйте віком усе

Навіть віково зрозуміла поведінка потребує дії, якщо вона стала різко сильнішою, триває довго, виникає у кількох середовищах або заважає дитині спати, навчатися, дружити й брати участь у звичайному житті.

Замість ярлика використовуйте точний опис

Ярлик	Точний опис
Лінивий	Три вечори не починає письмові завдання без дорослого
Неуважна	Після другої усної інструкції губить один із трьох кроків
Маніпулює	Після плачу вимогу часто скасовують
Агресивний	Під час програву двічі штовхнув молодшого брата

Норма чи проблема

Оцінюйте не один епізод, а безпеку, частоту, силу реакції, тривалість, контекст і вплив на повсякденне життя.

Рівень	Що це може виглядати	Що робити
1 Ситуативно	Рідкісний епізод після втоми або складного дня; дитина швидко відновлюється	Підтримати, назвати межу, спостерігати
2 Повторюється	Схожа трудність виникає знову, але не руйнує основні сфери життя	Вести короткі записи, змінити одну умову, поговорити зі школою
3 Стійко заважає	Погіршилися сон, навчання, стосунки або щоденне функціонування	Планова оцінка фахівця; паралельно підтримка вдома й у школі
4 Небезпека	Суїцидальні слова, тяжке самоушкодження, серйозна агресія, насильство або реальна загроза	Не чекати. Забезпечити безпеку та звернутися по невідкладну допомогу

Сім запитань для рішення

- Чи є небезпека для дитини або інших людей?
- Як часто це відбувається і як довго триває?
- Чи стало це різкою зміною порівняно зі звичним станом?
- У яких місцях і з ким проблема виникає або зникає?
- Що відбувається безпосередньо перед епізодом і після нього?
- Чи заважає це сну, навчанню, дружбі, грі або сімейному життю?
- Чи допомагає підтримка, яку ми вже пробуємо?

Особливо важливо: Порівняйте дитину насамперед із нею самою. Різка багатосферна зміна важливіша за порівняння з однокласниками.

Навчання без щоденних конфліктів

Перед початком домашньої роботи

- ☐ Дитина поїла й мала час відновитися після школи
- ☐ Зрозуміло, що саме потрібно зробити

- Є матеріали та спокійне місце
- Відомий перший короткий крок
- Телефон та інші відволікання прибрані за домовленістю

Алгоритм мінімально достатньої допомоги

1. Попросіть дитину самостійно подивитися завдання.
2. Запитайте: "З чого ти почнеш?"
3. Якщо вона губиться, звузьте дію: "Відкрий сторінку й прочитай перше завдання".
4. Якщо застрягла, запитайте: "Покажи, до якого місця ще зрозуміло".
5. Допомагайте поступово: питання, натяк, один показаний крок, більша допомога лише за потреби.
6. Наприкінці дитина сама перевіряє: виконано, записано, підготовлено на завтра.

Коли справа не в мотивації

- Дитина легко робить усні завдання, але різко уникає письма.
 - Читає повільно, втрачає рядок або не розуміє прочитане.
 - Знає матеріал удома, але блокується під час перевірки.
 - Домашня робота регулярно займає значно більше часу, ніж очікує вчитель.
 - Скаржиться на біль у животі або голові перед школою чи конкретним предметом.
- У цих випадках не збільшуйте тиск. Уточніть у вчителя, де саме дитина застрягає, і за потреби обговоріть ситуацію з педіатром, психологом або ІРЦ.

Помилки мотивація та самостійність

Як говорити про результат

Замість	Спробуйте
Чому тільки вісім?	Що вже вийшло? Де саме сталася помилка?
Ти ж можеш, просто не стараєшся	Що було найважчим: почати, зрозуміти чи завершити?
Подивись, як інші можуть	Порівняймо з твоєю попередньою роботою
Молодець, ти розумний	Ти перевінив умову й виправив помилку сам
Не бійся	Хвилюватися можна. Який перший крок ти зробиш попри хвилювання?

Шість сходинок самостійності

- Робимо разом і проговорюємо послідовність.
- Дитина робить, дорослий підказує.
- Дорослий нагадує лише про початок.
- Дитина робить сама, дорослий перевіряє результат.
- Дитина робить і перевіряє сама за чеклістом.
- Дорослий лише періодично цікавиться.

Якщо наступна сходинка зависока, поверніться на одну назад. Це коригування підтримки, а не провал.

Підготовка до 5 класу

- Тренуйте користування розкладом і перевірку портфеля за списком.
- Учть ділити велике завдання на короткі дії та оцінювати час.
- Замість "Ти зрозумів?" просіть дитину пояснити перший крок своїми словами.
- Складіть карту дорослих у школі: до кого звертатися з навчальним, соціальним або безпековим питанням.

Сильні емоції та складна поведінка

Емоція допустима. Не кожна дія допустима. Під час сильного збудження дитина гірше сприймає довгі пояснення, тому спочатку потрібні безпека й відновлення.

Під час спалаху

- 1. Забезпечте безпеку.** Відведіть інших дітей, приберіть небезпечні предмети, зупиніть удари чи руйнування без приниження.
- 2. Зменште навантаження.** Менше людей, шуму, запитань і вимог.
- 3. Говоріть коротко.** "Я поруч. Бити не дозволю. Поговоримо, коли ти зможеш".
- 4. Дайте час відновитися.** Не вимагайте негайного пояснення або вибачення.

Після відновлення

- Що сталося фактично?
- Що було перед цим?
- У який момент ситуацію ще можна було зупинити?
- Яку дію можна спробувати наступного разу?
- Що потрібно виправити зараз: повернути річ, прибрати, відшкодувати, перепросити?

Ознаки прогресу

- Епізоди коротші або слабші.
- Дитина раніше помічає напруження і просить паузу.
- Швидше повертається до звичайної діяльності.
- Рідше шкодить людям або речам і краще виправляє наслідки.

Негайна дія: Не залишайте без уваги слова "краще б мене не було", погрози собі чи іншим, самоушкодження або агресію, яку дорослі не можуть безпечно зупинити. Перейдіть до кризової пам'ятки.

Однолітки конфлікт і булінг

Ситуація	Як упізнати	Дія дорослого
Конфлікт	Сторони мають суперечливі інтереси й можуть впливати на ситуацію	Допомогти назвати проблему, межу та варіанти рішення
Одинична агресія	Удар, образа, погроза або поширення матеріалу відбулися один раз	Зупинити шкоду, зафіксувати факт, домогтися безпеки й відновлення
Повторювана агресія	Подібні дії повертаються щодо тієї самої дитини або різних дітей	Письмово звернутися до школи, погодити план безпеки й контролю
Булінг	Систематичне насильство в колективі закладу освіти; дитині важко самотійно припинити ситуацію	Повідомити керівника школи фактами й доказами; не проводити власне розслідування

Що робити батькам

- 1.** Спокійно вислухайте й подякуйте дитині за розповідь. Не звинувачуйте її у тому, що вона "не дала здачі".
- 2.** Запишіть дати, місця, конкретні дії, свідків та наслідки. Збережіть скріншоти без додаткового поширення.
- 3.** Запитайте дитину, де й з ким вона почувається безпечніше вже сьогодні.
- 4.** Зверніться до класного керівника або керівника закладу. Для серйозної чи повторюваної ситуації подайте письмове повідомлення.
- 5.** Просіть не абстрактне "ми поговоримо", а конкретні заходи безпеки, відповідальних і дату повторної оцінки.

Не робіть: Не допитуйте чужу дитину, не робіть батьківський чат місцем розслідування й не вимагайте примирення, доки безпеку не відновлено.

Цифрове життя та безпека

Оцінюйте не лише кількість часу. Важливі зміст, контакти, здатність зупинитися, вплив на сон і рух, покупки, приватність та поведінка дитини після використання. Сучасна рекомендація ААР розглядає цифрове середовище ширше за простий ліміт екранного часу. [5]

Мінімальні сімейні правила

- Телефон ночує поза спальнею; перед сном є час без екрана.
- Покупки в іграх і сервісах робляться лише за домовленістю з дорослим.
- Паролі, коди підтвердження, адресу, документи та приватні фото не надсилають знайомим з мережі.
- Якщо хтось просить секрет, фото, гроші, пароль або приватну зустріч, дитина звертається до дорослого.
- Навіть після помилки дитина може прийти по допомогу без негайного приниження чи крику.
- Чужі фото, голосові повідомлення й листування не поширюються без дозволу.

Штучний інтелект для навчання

Використовуйте просту послідовність: власна спроба, допомога ШІ, перевірка, пояснення своїми словами. Не завантажуйте персональні дані, медичну інформацію, документи або приватні матеріали інших дітей. Дотримуйтеся вікових правил конкретного сервісу. [6]

Якщо є шантаж або небезпечний контакт

1. Не звинувачуйте дитину й не вимагайте мовчати.
2. Не сплачуйте гроші й не виконуйте вимоги зловмисника.
3. Не видаляйте листування; збережіть скриншоти, посилання, ім'я профілю й час.
4. Заблокуйте контакт після збереження доказів і повідомте платформу.
5. Зверніться до Кіберполіції або поліції; при безпосередній небезпеці телефонуйте 102 чи 112. [14]

Тіло межі та складні сімейні події

Правила тілесної безпеки

- Тіло дитини належить їй. Вона може відмовитися від небажаних обіймів або дотику.
- Медичний чи гігієнічний догляд дорослий пояснює заздалегідь і поважає приватність настільки, наскільки це безпечно.
- Ніхто не має просити дитину приховувати дотики, оголення, інтимні фото або розмови, які лякають чи бентежать.
- Секрет, від якого страшно, соромно або небезпечно, потрібно розповісти безпечному дорослому.
- Дитина може звернутися до іншого надійного дорослого, якщо їй складно сказати батькам. [1]

Якщо дитина розповіла про можливе насильство

- Вислухайте спокійно: "Я тобі вірю. Ти не винен або не винна. Я подбаю про безпеку".
- Не ставте багато навідних запитань і не змушуйте повторювати розповідь різним людям.
- Не обіцяйте повної таємниці: поясніть, що залучите лише тих дорослих, які потрібні для захисту.
- Не контактуйте самостійно з імовірним кривдником. За реальної небезпеки телефонуйте 102 або 112.

Війна втрата переїзд або розлучення

- Давайте правдиву інформацію простою мовою й не обіцяйте того, чого не можете гарантувати.
- Зберігайте доступні опори: сон, їжу, школу, звичні ритуали, контакт із близькими.
- Не змушуйте дитину детально говорити про подію, але залишайте можливість повертатися до теми.
- Після розлучення прямо скажіть, що дитина не винна й не повинна бути посередником між дорослими.
- Після смерті використовуйте зрозуміле слово "помер", уникайте заплутованих пояснень на кшталт "заснув назавжди".

Співпраця зі школою

Батьки й школа бачать різні частини життя дитини. Розбіжність між домом і класом не доводить, що хтось помиляється; вона допомагає знайти умови, у яких проблема виникає або слабшає.

Підготуйте короткий фактичний опис

Що саме відбувається _____

Коли почалося і як часто _____

Де і з ким _____

Що вже пробували та який був результат _____

Що змінилося вдома, у школі або зі здоров'ям _____

Питання до вчителя

- Де саме дитина застрягає: початок, інструкція, окремий крок чи завершення?
- Коли проблеми майже немає і що тоді відрізняється?
- Чи є різниця між усними й письмовими відповідями, різними уроками або часом дня?
- Що відбувається перед конфліктом або відмовою?
- Яку одну-дві зміни школа й родина можуть спробувати протягом найближчих двох тижнів?
- За якими ознаками і коли ми разом оцінимо результат?

До кого звертатися

Питання	Перший контакт
Конкретний предмет або завдання	Учитель предмета
Загальна картина класу, відвідування, однолітки	Класний керівник
Емоційні, поведінкові або соціальні труднощі	Практичний психолог
Безпека, повторювана агресія, офіційне звернення	Керівник закладу

Коли й до кого звертатися

Маршрут	Коли підходить	Що підготувати
Дім	Помірна ситуативна трудність без небезпеки	Один конкретний план і 1–2 тижні спостереження
Школа	Проблема пов'язана з уроками, відвідуванням, учителем або однолітками	Факти, приклади, запит на конкретну зміну
Педіатр або сімейний лікар	Сон, біль, втома, апетит, зір, слух, різка зміна стану	Симптоми, тривалість, ліки, режим
Психолог	Стижка тривога, уникнення, емоційні або поведінкові труднощі	Приклади з дому й школи, що вже допомагає
ІРЦ	Стижкі освітні труднощі або потреба в оцінці особливих освітніх потреб	Звернення батьків; попередній діагноз не є обов'язковим
Дитячий психіатр	Виражене порушення функціонування, самоушкодження, суїцидальні думки, тяжкі симптоми	Історія змін, безпекові ризики, медичні дані

Не відкладайте планову оцінку

- Помітно погіршилося навчання, хоча дитина старається.
- Регулярно відмовляється йти до школи або має часті фізичні скарги перед нею.
- Тривога, гнів, замкнутість або труднощі концентрації стійко заважають щоденному життю.
- Різко змінилися сон, їжа, інтереси, дружба або поведінка.
- Домашня й шкільна підтримка не дають помітного покращення. [9]

Найближчий Центр ментального здоров'я можна знайти через НСЗУ за номером 1677 у робочі години. До центру можна звернутися самостійно або за направленням. [13]

Дії у кризовій ситуації

У кризі мета батьків не визначити діагноз, а не залишити дитину саму, зменшити доступ до небезпечних засобів і залучити професійну допомогу.

Якщо дитина говорить про смерть або самоушкодження

1. Залишайтеся поруч і говоріть спокійно. Не соромте, не сперечайтесь й не називайте це "шантажем".
2. Запитайте прямо: "Ти зараз думаєш нашкодити собі? У тебе є план або підготовлені засоби?"
3. Якщо є план, засоби, спроба, виражене збудження або ви не впевнені у безпеці, телефонуйте 112 чи 103 або негайно їдьте до найближчого відділення невідкладної допомоги.
4. Приберіть ліки, зброю, гострі предмети та інші доступні засоби, якщо це можна зробити безпечно.
5. Не покладайтеся на домашні тести чи "бали ризику". Потрібна професійна оцінка. [10]

Робочий аркуш спостереження

Фіксуйте лише значущі епізоди протягом 7 днів. Мета - побачити умови, у яких проблема виникає або слабшає, а не порахувати "погану поведінку".

Дата і час	Що було перед цим	Що зробила або сказала дитина	Що було після і що допомогло

Що могло впливати

- ☐ мало сну
- ☐ голод, біль або нездужання
- ☐ складний день у школі або конфлікт
- ☐ конкретне завдання чи оцінювання
- ☐ цифрове використання, гуртки або перевантаження
- ☐ сімейна подія або повітряна тривога

Після семи днів

Коли проблема виникає найчастіше _____

Коли її майже немає _____

Що допомагає дитині відновитися _____

Одну зміну, яку спробуємо _____

Як і коли оцінимо результат _____

План домашньої роботи й самостійності

Навичка, яку зараз тренуємо _____

Поточна сходинка допомоги _____

Наступний маленький крок _____

Ознака, що дитина готова до нього _____

Наш короткий порядок

Крок	Домовленість
Після школи	_____
Час початку	_____
Перший крок	_____
Як просити допомогу	_____
Перерви	_____
Самоперевірка	_____

Маркер прогресу на найближчі два тижні

- ☐ починає після одного нагадування
- ☐ сам називає перший крок
- ☐ точніше формулює, де застряг
- ☐ потребує менше прямої допомоги
- ☐ сам перевіряє завершення
- ☐ інше _____

Якщо прогресу немає, не додавайте автоматично більше контролю. Перевірте, чи правильно визначена причина і чи не потрібна підтримка школи або фахівця.

Сімейна цифрова угода

Оберіть кілька правил, які сім'я справді виконує. Переглядайте угоду разом після зміни пристрою, сервісу або шкільних потреб.

Тема	Наша домовленість
Коли й де немає пристроїв	_____
Де телефон ночує	_____
Покупки й підписки	_____
Паролі й коди	_____
Незнайомці, секрети, фото	_____
Чужі матеріали й приватність	_____
ШІ для навчання	_____
Що робимо після помилки	_____

Коли переглянемо правила _____

Підпис дитини _____

Підпис дорослого _____

Фраза яку дитина має знати

"Навіть якщо ти порушив правило або зробив помилку, ти все одно можеш прийти до мене по допомогу. Спочатку ми подбаємо про безпеку, потім розберемо наслідки".

Розмова з дитиною і зустріч зі школою

План спокійної розмови

1. Оберіть момент без поспіху й сильного збудження.
2. Назвіть факт: "Я помітив, що останні три вечори тобі важко почати уроки".
3. Запитайте: "Що там найважче: почати, зрозуміти чи завершити?"
4. Не спростовуйте переживання. Замість "Неправда, вчитель тебе не ненавидить" запитайте: "Що сталося, через що ти так подумав?"
5. Перевірте розуміння: "Тобі зрозуміла математика, але страшно відповідати перед класом. Я правильно почув?"
6. Запитайте про потрібну допомогу: вислухати, разом придумати рішення або вже звернутися до школи.

Якщо дитина не хоче говорити: "Добре, зараз не змушуватиму. Я повернуся до цього пізніше, бо хочу допомогти".

План зустрічі зі школою

- ☐ Маємо два-три конкретні приклади, а не загальну оцінку
- ☐ Знаємо, чого хочемо від зустрічі
- ☐ Почули спостереження школи
- ☐ Домовилися про одну-дві зміни
- ☐ Визначили відповідальних
- ☐ Визначили дату повторної оцінки

Домовлена зміна 1 _____

Домовлена зміна 2 _____

Дата повторної розмови _____

Джерела

1. UNICEF Positive parenting tips for children aged 6–10 (unicef.org)
2. Harvard Center on the Developing Child Executive function activities for ages 7–12 (developingchild.harvard.edu)
3. American Academy of Sleep Medicine Child sleep duration (aasm.org)
4. CDC Physical activity for school-aged children (cdc.gov)
5. American Academy of Pediatrics Digital Ecosystems, Children, and Adolescents (publications.aap.org)
6. UNICEF Innocenti Guidance on AI and Children 3.0 (unicef.org)
7. МОН України Наказ 961 від 18.06.2026 (zakon.rada.gov.ua)
8. Кабінет Міністрів України Постанова 1513 від 19.11.2025 (zakon.rada.gov.ua)
9. AACAP When To Seek Help For Your Child (aacap.org)
10. NICE Self-harm assessment, management and preventing recurrence (nice.org.uk)
11. Міністерство внутрішніх справ України Служба 112 (mvs.gov.ua)
12. Ла Страда Україна Контакти гарячих ліній (la-strada.org.ua)
13. Міністерство охорони здоров'я України Психічне здоров'я (moz.gov.ua)
14. Кіберполіція України Безпека дітей в інтернеті (cyberpolice.gov.ua)